

Arroz Confeti

ARROZ

El arroz cultivado en los Estados Unidos es un producto sano que no requiere lavado antes o después de cocinar. La mayoría del arroz estadounidense está enriquecido con hierro, niacina, tiamina y ácido fólico. El lavar el arroz o cocinarlo excesivamente con agua resulta en la pérdida de vitaminas y otros minerales.

SIRVE 6 PORCIONES

GUÍA NUTRITIVA POR PORCIÓN

CALORÍAS	162
GRASA (G)	4
SATURADA	2.5
NO SATURADA	1.5
PROTEÍNA (G)	3
CARBOHIDRATOS (G)	28
FIBRA (G)	1.8
COLESTEROL (MG)	10
SODIO (MG)	409



Creado por Chef LaLa,
basado en su libro de
cocina *Latin Lover Lite*.



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 onzas de cebolla amarilla, partida en cubitos
- 1^{1/2} tazas de caldo de pollo o agua
- 1 taza de verduras congeladas
- 1 cucharadita de sal

METODO

- * Enjuague y escurra el arroz.
- * En una olla mediana, a temperatura baja, derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que se cristalice.
- * Agregue el arroz.
- * Cocine hasta que el arroz se dore, moviendo constantemente. Tenga cuidado de no quemarlo.
- * Agregue el agua, cubra y cocine de 15 a 20 minutos, hasta que el agua se absorba.
- * Agregue las verduras congeladas.
- * Continúe con la cocción hasta que el líquido se absorba por completo, aproximadamente cinco minutos.

Salen 3^{1/2} a 4 tazas.

Nota: Para preparar arroz español (también conocido como arroz mexicano) puede usar la misma receta, pero reemplace ¹/₄ de taza de caldo por ¹/₂ taza de salsa de tomate.

